நூல் : இருபத்தெட்டு



பூரணானந்தர்

சிவயோக சாரம்

அவையடக்கம்: 'கனக வரை' என்னும் புருவத்திடை நடன ஒலி கேட்டானந்திக்கும் எந்தைமார்களே, உங்கள் பாதபங்கயங்கட்கு அனந்த வந்தனம்! அறிவிற் சிறியேன் குரு முகமாய் ஹிந்துஸ்தானியால் உணர்ந்த ராஜயோக மார்க்கத்தைப் பல நூல்களிலுள்ள அரும் பொருளோடு 'சிவயோக சாரம்' என வரைதலுற்றேன். நீரைப் பிரித்துப் பாலைக் கொள்ளும் அன்னத்தைப் போலக் குற்றந் தவிர்த்துக் குணத்தைக் கொள்ளக் கோருகிறேன்.

ஏத முற்ற பேதையேன் இயம்பு மிந்த யோகநூல்
பேத மற்ற போதமுற்றோர் பேசு வார்க ளாசையால்;
வேத னைப்பட் டுழலுவாரிம் மெய்யுணராப் பொய்யரிப்
பூத லத்தி லுள்ளதிது; புதுமை யன்று புலவிர்காள்!

நீர் வளம் முதலியவைகளால் சிறப்புற்றோங்கும் உத்தர தேசங்களில் பஞ்சாபு என்னும் பாஞ்சால தேசத்தில் அவதரித்தவராய், ஜீவேசுவர பேதாபேதமுணர்ந்து நித்தியானுபவம் செய்யும் பரம யோகிந்திரரால், ஸ்ரீ ஜனகாம்ஸ பூதரான உதாசி பாபா நானக்குக் குருபரம்பரையினர் அனேக வருட காலமாக அனுபவித்து வரும் ராஜயோகக் கிரமத்தை அச்சங்கத்திலொருவரும் ஞான சிரேஷ்டரும் தயாள குண பரிபூரணருமான குரு சரண்தாஸ் பாபாஜீ அவர்களால் இந்துஸ்தானி பாஷையில் உபதேசிக்கப் பெற்று ஸ்ரீமந் நாராயண தேசிகர் நியமனத்தினால் இந்தத்

தக்ஷிண தேசத்திலுள்ள சகல வருணாச்சிரமிகளும் உய்யும் பொருட்டுத் தமிழில் மொழி பெயர்த்து, உபநிஷத்துகளிலும், யோக வாசிஷ்டம், பாதஞ்சலியம் அடயோகம் முதலியவைகளிலுமுள்ள அரும்பொருளைச் சேகரித்துச் 'சிவயோக சாரம்' என நற்பெயரமைத்து இது வெளியிடலாயிற்று.

இந்நூலைச் சாங்கோபாங்கமாக உணரும் புண்ணியோத்கிருஷ்டர், அணிமா, மகிமா, கரிமா, இலகிமா, பிராத்தி, பிராகாமியம், ஈசத்துவம், வசித்துவம் என்னும் அஷ்டமா சித்திகளை அடைவரென்பது திண்ணம்.

குரு வணக்கம் :

ஆரணசாத் திரமனைத்தும் உணர்ந்து சிடர்
அவித்தையெலாம் அகற்றியருள் புரியும் ஞான
பூரணனா யெழுந்தெளியேற் குபதே சித்துப்
பூரணா னந்த னென நாமந் தந்த
நாரணதே சிகனாமென் குருநா தன்றன்
நளினமல ரடியிணையைச் சிரமேற் கொண்டு
தாரணியிற் சிவயோக சார மென்னுந்
தகைபெறுமிந் நூலடியேன் சாற்ற லுற்றேன்.

காப்பு :

துவராடை யுள்ளோருந் தூயுடையா ருய்வான்
சிவயோக சாரமெனச் செப்ப - நவையில் புகழ்
கொண்டபர வைந்துகரக் கோநின் னடிகட்குத்
தண்டனிட் டேனருளைத் தா.

ஆசிரியர் நிலை: இந்த ராஜயோகத்தை அப்பியசிக்கும் ஆசிரியன், தெளிந்த ஆத்தும ஞானியாய், அடுத்தவர்களை ஆதரித்துப் போதிக்கத் தக்கவனாயிருக்க வேண்டும். அதாவது சின்முத்திரையாகிய மௌன நிலை ஈதென்றும், அதைக் கைவல்லியப் படுத்துவதற்குரிய ஆசனம் முதலிய விதிகள் இவையென்றும், சாம்பவி முதலிய மகா முத்திரை இன்னவையென்றும், குண்டலி சத்தி ஈதென்றும், அதை விழிப்பிக்கும் மார்க்கம் ஈதென்றும், இதுவே சிவராஜ யோகமென்றும், இந்த யோகம் செய்யத் தக்கவர் பெறத்தக்க நாதாந்தம் இதுவென்றும், இது வசமுற்றால் ஒரு மயக்கந் தோன்றுமென்றும், அது நீங்கும் வரையில் நின்றால் அருள்

தரிசனம் உதயமாகுமென்றும், அவ்வனுபவம் கிடைக்கில் காண்பானாதிகள் இறக்குமென்றும் அங்ஙனம் இறக்கின் மனம் அசையாதிருக்குமென்றும், அப்போது அந்நாதாந்தத்தில் பஞ்சாக்ஷர முதலியவைகள் தோன்றாதொடுங்கு மென்றும், இத்தன்மைப் பட்ட சுவானுபவ சாக்ஷாத்காரத்தை உணர்ந்த ஆத்தும ஞானாசாரியனாய் இருக்க வேண்டும்.

மாணாக்கன் நிலை: உத்தம ஜென்மமாயும், வித்தைக்கு உடையவனாயும், சாந்த சற்குணமுடையவனாயும், பற்றில்லாதவனாயும், காம சங்கற்பம் இல்லாதவனாயும், கோபத்தை வென்றவனாயும், சத்திய தருமத்தை விரும்பினவனாயும், குரு பணிவிடையில் பிரியமுள்ளவனாயும், மாதா பிதாக்களை உபசரிப்பவனாயும், தனது கிருகத்தில் இருப்பவனாயும் நல்லொழுக்கமுடையவனாயும், சற்சிட னென்னும் பக்குவமுடையவனாயுமுள்ள மாணாக்கனே இவ்விராஜயோகத்துக்கு அதிகாரியென்று சொல்லப்படுவான்.

இத்தன்மைப் பட்ட நற்சிடன், சாக்ஷாத்காரத்தை உணர்த்த ஞானா சாரியனைக் கண்டடுத்து, அவன் திருவடிகளில் பணிந்து, அவன் மனங்களிகூறும்படி நடந்து, உடல் பொருளாவி மூன்றும் அச்சற்குருவின் திருவடியில் தத்தஞ் செய்து, அநுக்கிரகிக்கும் திருவடித் திக்ஷையையும் பிராணாயாமத்துக்குரிய மூல மந்திரத்தில் முதல் வாக்கியத்தையும், இந்த யோகத்தின் விதிகளையும் உபதேசிக்கப் பெற்று, குருவின் சன்னிதியிலிருந்து, சற்குரு சொல்லாமற் சொல்லும் முதல் வாக்கியத்தை உன்னாமல் உன்னி யோக சாதனை செய்து வருங்காலையில் சுவானுபவத்தின் கண் அடையா நின்ற சம்சயங்களனைத்தும் திரும்படி அவ்வாசிரியனிடத்தில் விண்ணப்பம் அடிக்கடி செய்து கொண்டு, அந்தச் சங்கற்பம் நசிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

பிராண வாயுவின் நிலை: மாணாக்கன் ஆரம்பத்தில் கவனிக்க வேண்டிய விதிகள் யாவையெனில், அவை சூரியன் சந்திரன் அக்கினி என்னும் மூன்று நாடிகளின் நடைகளெனப்படும்.

மூன்று கலையின் சுவாசத்தினாலுண்டாகும் சத்தத்தைக் கண்டறிய வேண்டும்.

அச்சத்தத்துக்கு 'அஜபா' என்பது பெயராம்.

அந்தச் சத்தத்தைக் கண்டுபிடிக்கச் சில விதிகள் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. அவையாவன: வாயுக்கள் மூன்று: அவை இடைகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை என்பன. இடைகலை என்பது இடநாசியிலும், பிங்கலை என்பது வல நாசியிலும், சுழுமுனை என்பது இரண்டு நாசியிலும் வரவும் போகவுமிருக்கிற சுவாசம், இதற்கு அஜபா என்பது பெயராம். இடைகலை என்பது சந்திரனும், பிங்கலை என்பது சூரியனும், சுழுமுனை என்பது அக்கினியுமாம்.

அன்றியும், இடைகலையானது சுக்கிலபட்சமாகிற அமாவாசையின் பிரதமை முதல் மூன்று நாளைக்குக் காலையில் தொடர்ச்சியாய் வரவேண்டும்.

சதுர்த்தி முதல் மூன்று நாளைக்குப் பிங்கலை நடக்க வேண்டும்.

இதே மாதிரியாகச் சுக்கிலபட்சம் முழுமையும் மூன்று நாளைக்கு இடைகலையும் மூன்று நாளைக்குப் பிங்கலையுமாய் நடக்க வேண்டும்.

இவ்வண்ணமாகச் சுக்கில பட்சத்தில் சந்திரகலை வராவிடில், அவனுக்குத் தேகம் அசவுக்கியப்பட்டுக் கவலை மேலிடுமென்றறிக. அதைச் சரிப்படுத்த வேண்டிய விஷயத்தைப் பற்றிப் பின்வரும் வாக்கியத்திற் காண்க

கிருஷ்ண பக்ஷம், அதாவது பௌர்ணமி, பிரதமை முதல் மூன்று நாட்களும் பிங்கலை நடக்க வேண்டும்.

பின் மூன்று நாளைக்கும் இடைகலை நடக்க வேண்டும்.

இத்தன்மையாய் இரண்டு கலைகளும் மும்மூன்று நாளைக்கொரு முறை மாறிமாறி நடக்க வேண்டும்.

இதை மாணாக்கன் குறிப்பாகத் தினம்தினம் கவனிக்க வேண்டும்.

சுழுமுனை கூடுவது கஷ்டமானதால், அதைச் சாக்கிரதையாய் அப்பியசித்துப் பழகல் வேண்டும்.

மாணாக்கனுக்கு முக்கிய வேலை, இடைகலையும், பிங்கலையும் திதிக்குத் தவறி நடந்தால், அதை மாற்ற வேண்டிய விஷயத்தைப் பற்றிக் குரு மூலமாய்க் கேட்டுக் கொள்ளுதலே.

இடைகலையின் பலன்: இடைகலை நடக்குங் காலம் தாகம், ஜலவிருத்தி, தீர்மானம் செய்ய, வேலை செய்ய, நகை செய்ய, நகை அணிந்து கொள்ள, அன்னிய தேசத்திலிருந்து யாத்திரை போக, வீடு சத்திரம் கோவில் கட்ட, தருமஞ் செய்ய, சாமான் சேகரஞ் செய்ய, கிணறு குளம் வெட்ட, கலியாணம் செய்ய, வஸ்திரம் கட்ட, வைத்திய சாஸ்திர அப்பியாசம், மருந்து கற்பங்கள் முதலியவை செய்ய, சினேகிதரைக் காண, வியாபாரஞ் செய்ய, தானியம் இருப்புச் செய்ய, வீட்டிற்குக் குடிபோக, விதை விதைக்க, சமாதானஞ் செய்ய, அன்னிய பாஷை அப்பியாசஞ் செய்ய, உபதேசஞ் செய்ய, பலனைப் பற்றி யாத்திரை போக, யானை குதிரை ஏறி வேட்டைக்குப் போக, எஜமானாக, ஆடல் பாடல் கற்க, ஒரு புதிய ஊருக்குப் போக, பந்துக்களைக் காண ஆகிய நடவடிக்கைகளுக்குப் பயன்படும்.

இடைகலையானது சரிவர நடந்தால், தேகம் சௌக்கியமாயிருக்கும். இதில் ஆகாசத்தின் அமிசமிருக்குமானால், முன் சொன்ன நடவடிக்கைகளுள் ஒன்றும் செய்யக்கூடாது. இரவாய் இருந்தாலும், பகலாய் இருந்தாலும் மேற்சொன்ன வேலைகளை இடைகலையில் நடத்த வேண்டும்.

பிங்கலையின் பலன்: வல நாசியில் உண்டாகிற பிங்கலையில் அதாவது சூரியநாடிக் காலத்தில், கஷ்டமான வேலை எதுவும் அப்பியசிக்க, எவ்விதக் கொடூரமான செய்கையும் செய்ய, போஜனம் செய்ய, மலம் கழிக்க, போகம் செய்ய, கடல் யாத்திரை போக, சண்டை செய்ய; படை எடுக்க, கஷ்டமான சாஸ்திரம் கற்க. குதிரை முதலாகிய நாற்கால் ஜீவன்களை வாங்க விற்க, மட்டமான மலை ஏற, குதிரை மல்யுத்தம் முதலாகிய பழக்கம் செய்ய, ஆறு குளம் கடல் முதலாகிய இடங்களில் நீந்த, உலோகங்களைக் குறித்த சாஸ்திரங்களைப் படிக்க, பாடம் எழுத, பணம் வாங்கக் கொடுக்க எஜமானத்துவமான வேலை பார்க்க, அரசனைக் காண, இரண வைத்தியத்திற்கு மருந்து செய்ய, கடினமான ஆகாரம் ஜீரணிக்க, முயற்சி செய்யலாம்.

சுழுமுனையின் பலன்: சுழுமுனை நாடி, இரண்டு நாசியிலும் வரும் சுவாசம், அதை அதன் நடவடிக்கைக் காலத்திலேதான் அறியலாம்.

ஒரு கணத்தில் இடநாசியிலும் ஒரு கணத்தில் வல நாசியிலும் வரும் வாயுவானது, இரண்டு நாசியில் வரும்போது சுழுமுனையாம்.

இந்தச் சுழுமுனை நடக்கும் காலத்தில் உலக நடவடிக்கைகளை நிறுத்தி விடவேண்டும். தவறி நடந்தால் அபஜயமாம்.

எண்ணத்துக்கு விரோதமாய் நடக்கும் இந்த வாயுவின் காலத்தில் ஆத்துமத் தியானமும் பூஜையும் செய்யலாம்.

இந்த வாயு நடக்குங் காலத்திலேதான் சுவாசபந்தனம் செய்யக்கூடும்.

இந்தச் சுவாசம் கட்டுவதனால் மனத்திற்கும் தேகத்திற்கும் இன்பம் உண்டாகிறது.

நாடிகளின் நிலை: முதல் ஆதாரமாகிய மூன்று நாடிகளைப் பற்றியும் விவரமாகச் சொல்லுவோம்.

மனிதர்களுக்கு எழுபத்திரண்டாயிரம் நாடி நரம்புகள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவை இருபத்து நான்கு. இவை எப்போதும் உறங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவைகளைக் குண்டலி சத்தி என்று ஆதிநாதர் அருளிச் செய்திருக்கின்றனர்.

குண்டலி சத்தி மத்திய ஸ்தானத்தில் இருக்கிறது. பத்து நாடிகள் மேலாகவும், பத்து நாடிகள் கீழாகவும், இரண்டு நாடி ஒரு பக்கத்திலும், இரண்டு நாடி மற்றொரு பக்கத்திலும் இருக்கின்றன.

இந்தக் குண்டலி சத்தியானது, பாம்பைப் போலச் சுற்றிக் கொண்டு சுவாதிஷ்டானத்திற்கு மேலாகவும், மணி பூரகத்திற்குக் கீழாகவுமிருக்கின்றது.

இந்த இருபத்து நான்கு நாடிகளுள் பத்து நாடிகளை முக்கியமாக எடுத்திருக்கின்றனர்.

இந்தப் பத்து நாடிகளில் முன் சொல்லிய மூன்று நாடிகளை முக்கியமாயெடுத்திருக்கிறபடியால், அவற்றுள் இடைகலையானது தேகத்தின் இடப் பாகத்திலும், பிங்கலையானது தேகத்தின் வலப் பாகத்திலும், சுழு முனையானது தேகத்தின் மத்தியிலுமிருக்கின்றன.

இக்குண்டலி சத்தியைப் பற்றி விவரமாகப் பின்னே சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

ஆசன விதிகள்: பத்திரம், வீரம், பதுமம், கோமுகம், குக்குடம் ஆகிய ஐந்தும் ஞான சாதனத்துக்குரிய ஆசனமாகும்.

இவற்றுள் பதுமாசனமாவது, இரண்டு தொடைகளில் இரண்டு பாதங்களையும் செவ்வையாக வைத்து உட்காருதல்.

இது சகல பாவங்களையும் நாசம் செய்வதாகும்.

இதை மான்தோல், புலித்தோல், வெண்துகில், சித்திராசனம், தர்ப்பை இவைகளில் மேலிருந்து அனுபவிக்கலாம்.

இதில் இடை, வயிறு, கண்டம்; தலை சமனாய் ஸ்தம்பத்தைப் போல நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

அன்றியும், வடமுகம்நோக்கித் தக்ஷிணாமூர்த்தமாய் எழுந்தருளியிருக்க வேண்டும்.

ஆத்துமஞான குருவின் சன்னிதிக்கு நேராய் உட்காரவேண்டும்.

இதைச் சுவஸ்திகா ஆசனம் என்பர். கிருகஸ்தருக்குப் பதுமாசனமும், சந்நியாசிகளுக்குச் சித்தாசனமும் ஹடயோக திபிகையிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

இரேசக பூரக லக்ஷணம்: பிராண வாயுவின் அசைவு எதுவோ அதுவே சித்தத்தின் அசைவென்று, மேலான புத்திமான்கள் பிராணனது சலனத்தை ஜெயித்தலில் முயல்கிறார்கள். ஆகையால் ராஜஸ தாமஸ குணங்களை நீக்கி, சாத்துவிக குணத்தோடு பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். பிராணாயாமத்தில் வெளி வாயுவை உட்கொள்வது 'பூரக'மாம்: அவ்வாயுவை நிறுத்துவது, 'கும்பக'மாம். கும்பித்த வாயுவை வெளிப்படுத்துவது, 'இரேசகம்' எனப்படும். இதுவே பிராணாயாம அங்கமாகிய இரேசக பூரகலக்ஷணம்.

சூரிய நாடியாகிய பிங்கலையால் பிராணனை இழுத்து, மெள்ளமெள்ள வயிற்றை நிரப்ப, விதிப்படி பந்த பூர்வமாகிய கும்பகம் செய்து, மறுபடியும் சந்திர நாடியாகிய இடைகலையால் இரேசிக்க வேண்டும்.

சந்திரநாடி சூரியநாடிகளுள் எந்த நாடியால் பூரிக்கிறானோ. அதனாலேயே இரேசித்து நிரோதித்தலால், வேர்வை நடுக்கம் முதலியவை உண்டாகும். அது வரையில் கும்பித்து எதனால் பூரகஞ் செய்யப்பட்டதோ, அதற்கன்னியமான நாடியால் மெள்ளமெள்ள ரேசிக்க வேண்டும். வேகமாய் ரேசித்தால் பலக்குறைவு உண்டாகும்.

எதனால் ரேசகம் செய்யப்பட்டதோ அதனாலேயே பூரகம் செய்யலாம். இடைகலையால் பிராணனைப் பூரித்துக் கும்பிக்கப்பட்ட பிராணனை மற்றப் பிங்கலையால் இரேசிக்க வேண்டும். பிங்கலையால் வாயுவைப் பூரித்துக் கும்பித்த வாயுவை இடைகலையால் இரேசிக்க வேண்டும். இவ்வண்ணம் சந்திரனால் பூரித்துக் கும்பித்து சூரியனால் இரேசிக்க வேண்டும். சூரியனால் பூரித்துக் கும்பித்து சந்திரனால் இரேசிக்க வேண்டும். இவ்விதம் சூரிய சந்திர நாடிகளின் அப்பியாசத்தைத் தினமும் விஸ்தரிக்க வேண்டும். இதனால் நாடிகள் மூன்று மாசத்திற்கு மேல் சுத்தமாகின்றன.

அஜபாவின் நிலை: இந்த யோகத்துக்குரிய ஏகாந்த ஸ்தானத்தில் பதுமாசனமிட்டு உட்கார்ந்து உடனே அஷ்டகந்த தூபம் இடவேண்டும். இந்த யோகத்திற்காக ஏற்படுத்திய அறையானது மிக நலமாய் இருக்க வேண்டும். தான் தனியே இருக்க வேண்டும். இதில் சொல்லிய நான்கு காலங்களில் எந்தக் காலமாவது வைத்துக்கொண்டு, அப்பியாசப்படுத்த வேண்டும்.

இடைகலையானது எப்போதும் வல நாசியிலும் ஹம்ஸம் எனவேயிருக்கும். ஹம்ஸமென்பது ஆத்துமாவின் பெயராகும். முதலில் வெளியே வருகிற சுவாசத்தின் சத்தமாகிய 'ஹம்' என்பதையும் உள்ளே போகிற சுவாசத்தின் சத்தமாகிய ஸம் என்பதையும் கண்டறியவேண்டும், இந்த ஹம்ஸம் என்கிற சத்தத்தைக் கண்டறிந்தவன், இந்த அப்பியாசத்தில் முதற்படி தெரிந்தவன் இம்மாணாக்கன் எப்போதும் உலக ஆசையையும் குடும்பமாகிய கட்டையும் நிவர்த்திக்கவேண்டும், ஒரே காலத்தில் நீக்கக் கூடாது. ஏனெனில் ஒரு வருஷ காலம் வரையில் மனக்கலக்கமும் பலவிதக் கவலையும் நேரிடுமாகையால், நாளுக்கு நாள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நீக்க வேண்டும்.

மாணாக்கன் கூடிய அளவு மனத்தை ஸ்திரப்படுத்த வேண்டும்.

இதே மாதிரியாகத் தன் சுவாசத்தைக் குறித்து, அதனால் உண்டாகும் ஹம்-ஸம் என்ற சத்தத்தைக் கண்டறியவேண்டும். இப்படி அப்பியசித்து மூன்று நாடிகளின் குணத்தையும் ஹம்-ஸம் என்ற சத்தத்தையும் கண்டறிந்தவுடன் தத்துவத்தை அறியவேண்டும்.

மூன்று நாடிகளைக் கண்டறியாமல், பஞ்சதத்துவத்தை ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இந்த யோக அப்பியாசி ஜீரண

சத்தியை உணர்ந்து தேகத்தைப் பலப்படுத்த வேண்டும்: அதாவது, அரிசி, கோதுமை, பச்சைப் பயிறு, துவரை, உளுந்து, கம்பு, கேழ்வரகு, நெய், பால், தயிர், மோர் முதலியவற்றை உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த யோகி அரை வயிறு அன்னமும், கால் வயிறு ஜலமும் சாப்பிடவேண்டும். ஏனெனில், உள் வாயு மற்ற ஒரு பாகத்தில் சஞ்சரிக்க வேண்டுமென்றுணர்க.

புளிப்பு, இனிப்பு, உவர்ப்பு, கார்ப்பு முதலியவை அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது. இத்தன்மைப்பட்ட யோகி சன்னியாசியாக வேண்டுவதில்லை எல்லாக் கிருகஸ்தரும் செல்வர்களும் ஏழைகளும் ஜாதிபேத நிற வித்தியாசம் பார்க்க வேண்டுவதில்லை; எவர்கள் திரிகரண சுத்தமாக இந்த யோகத்தைச் செய்வார்களோ அவர்களுக்கு இது சித்தியாகும் என்பது நிச்சயம்.

ஒருவன் பதினெட்டு வயதில் இந்த யோகம் அப்பியசித்தானானால் ஐம்பதாவது வயதில் அந்தக் கேசரி முத்திரையே அடைவான். இத்தன்மையான யோகி மது மாமிசங்களைக் கண்டிப்பாய் நீக்கியிருப்பதன்றி, ராஜஸ தாமஸ குணங்களற்று, தத்துவத்தைக் கொண்டு சுறுசுறுப்பாக அப்பியசித்து அதி திவிர பக்குவியாய் வாழ்வன்.

பஞ்ச தத்துவ நிலை: இனி, சூக்ஷ்ம பஞ்சாக்ஷரத் தியானத்தின் ஆதாரமாகிய பஞ்ச தத்துவங்களைக் குரு சம்பிரதாயத்தால் அறிய வேண்டுவதும் அந்தப் பஞ்ச தத்துவங்களின் குறிப்புகளின் விவரணமுங் கூறப்படும். அதாவது, முன் சொன்ன மூன்று நாடிகளின் குணங்களையும் சுத்தமாக அறிந்து கொண்டு, ஒன்றை ஒன்றில் மாற்றிக் குண்டலியை அடையாமல் தத்துவங்களை அப்பியசிக்கலாகாது.

முதலிற் சொல்லியிருக்கிற நாடிகளைத் தன் வசப்படுத்திக் கொள்ளாமல், யோகி தத்துவங்களைக் குறித்து ஆரம்பிக்கக் கூடாது. போஜனம், மலம் கழித்தல், போகஞ் செய்தல் இவை மூன்றுஞ் சூரிய நாடியில் செய்பவை. தாகம் ஜலவிருத்தி இவைகளை இடைகலையில் செய்யவேண்டும்.

பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, ஆகாயம், என்னும் ஐந்து தத்துவங்களும் மூன்று நாடிகளில் நிமிஷத்திற்கு ஒருமுறை மாறிக் கொண்டே வருகின்றன. இந்தத் தத்துவங்களைக் கண்டறிவதற்குரிய வகையைக் கூறுவோம்:

எவர்கள் இந்த மூன்று வாயுக்களை அப்பிய சித்திருக்கிறார்களோ, அவர்களே இந்த யோகத்திற்கு உரியவர்கள். இந்த உலகம் பஞ்ச பூதத்தால் சிருஷ்டிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இது கண்டு கொள்பவர்களுக்கு ஆயுள் விருத்தியாகும். அப்படிப்பட்டவர்கள் பூஜை முதலாகிய உபசாரங்கள் செய்யப்பெற்று மேலாவார்கள்.

இந்த ஐந்து தத்துவங்களும் சத்திய லோகம், பூலோகம், மிருத்திய லோகம் முதலாகிய இடங்களில் வியாபித்திருக்கின்றன. இவைகட்கு அன்னியமாக ஒரு வஸ்துவும் ஏற்படாது:

இப்பஞ்ச தத்துவத்தைக் கண்டறிவதற்கு விவரம் சொல்லுவோம்.

(1) தத்துவங்களின் நடை; (2) சுவாசத்தினால் தத்துவங்களை அறிதல்; (3) சுவாசத்தில் தத்துவத்தின் அடையாளம்; (4) தத்துவங்களின் நிறம்; (5) தத்துவங்களின் சுவை; (6) சுவாசத்தின் அளவு; (7) தத்துவங்களின் அசைவு; (8) தத்துவங்களின் பலன்.

இந்த எட்டு விதங்களினால் பஞ்ச தத்துவத்தைக் கண்டறிய வேண்டும்.

மாணாக்கன் எந்த வாயுவில் எந்தத் தத்துவம் நடக்கிறதோ, அதைக் கண்டறிய வேண்டும். மேலும் முக்கியமாகக் கவனிக்க வேண்டும் பஞ்சேந்திரியங்களைச் சண்முகி முத்திரையால் மூடிக் கொண்டு, தினம்தினம் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக அப்பியசிக்க வேண்டும். அதிகமாக அப்பியசித்தால், அசௌக்கியம் நேரிடும், குரு எவ்வளவு பிரமாணஞ் சொல்லுவாரோ, அவ்வளவுதான் நடக்க வேண்டும்.

(1) இந்தச் சண்முகி முத்திரையை மூடிக் கொண்டு அப்பியசிக்குங் காலத்தில் மஞ்சள் நிறம் தோன்றினால், பிருதி என்றும்; வெண்ணிறம் தோன்றினால் அப்பு என்றும்; சிவப்பு நிறம் தோன்றினால், தேயுவென்றும், பச்சை நிறம் தோன்றினால் வாயுவென்றும், கறுப்பு நிறம் தோன்றினால், ஆகாயமென்றுஞ் சொல்லப்படும்.

(2) மாணாக்கன் கண்ணாடியைத் தனக்கு முன்னால் வைத்துக்கொண்டு, அதன் மேல் சுவாசத்தை விட்டால் அது நாற்சதுரமாயிருந்தால் பிருதிவி என்றும்; அரையுருண்டை

வடிவமாய் இருந்தால் அப்புவென்றும், முக்கோணமாய் இருந்தால், தேயுவென்றும், அறுகோண உருண்டை வடிவமாயிருந்தால் வாயுவென்றும் சிறு புள்ளிகள் மாதிரியாயிருந்தால், ஆகாயமென்றும் அறிய வேண்டும்.

(3) மாணாக்கன் சுவாசம் விடும்போது சுவாசம் நேராகப் போனால், பிருதிவி; கீழாகப் போனால், அப்பு; மேலாகப் போனால், தேயு; ஒழுங்கீனமாய்ப் போனால் வாயு; அடங்கிப் போனால், ஆகாசமென்று அறியவேண்டும்.

(4) பிருதிவி, மஞ்சள்; அப்பு, வெண்மை; அக்கினி, சிவப்பு; வாயு பச்சை; ஆகாயம், கறுப்பு என இவைகளைக் கண்டறிய வேண்டும்.

உணரும் விவரம்: ஒவ்வொரு வண்ணமுள்ள குண்டுகள் ஐந்தைத் தனக்குப் பின்னால் வைத்துக்கொண்டு பதுமாசனத்தில் உட்கார்ந்து தனது எண்ணத்தைக் கூட்டி, நிஷ்டையிலிருந்து கொண்டு, பஞ்ச தத்துவத்தில் எதையாகிலும் ஒன்றை நினைத்துப் பின்னால் இருக்கிற குண்டுகளில் ஒன்றை எடுப்பானாகில், அது தான் எண்ணிய நிறம் போல இருந்தால், இதை அறிந்தவன் ஆகிறான். இவ்வண்ணமே ஒவ்வொரு குண்டையும் எடுப்பானானால், முற்றுமுணர்ந்தவனாகிறான்.

(5) தித்திப்பு, பிருதிவி; துவர்ப்பு, அப்பு; புளிப்பு, தேயு; உவர்ப்பு வாயு; ஆகாயம் கார்ப்பாகும்.

(6) சுவாசம் 12 அங்குலம் நீண்டால், பிருதிவி; 16 அங்குலம் நீண்டால், அப்பு; 4 அங்குலம் நீண்டால் தேயு; 8 அங்குலம் நீண்டால், வாயு; மூக்கினுள்ளாகவே இருந்தால், ஆகாயம்.

(7) அசையாத வேளை, பிருதிவி; அசையும் வேளை, அப்பு; கஷ்டமான வேளை, தேயு; துஷ்ட வேளை, வாயு; பூசை வேளை, ஆகாயம்.

(8) பிருதிவி தத்துவத்தில் ஆரம்பிக்கும் வேலை, க்ண்டிப்பாக இலாபத்தில் முடியும். ஜல தத்துவத்தில் அசையும்படியான வேலைகள் செய்யத் தக்கவை. ஏனென்றால் ஏதாவது ஒரு முடிவான வேலையை ஆரம்பித்தால் சீக்கிரத்தில் முடிந்து விடும்.

அக்கினி, வாயு, ஆகாயம் ஆகிய மூன்று தத்துவத்தில் எந்த வேலையை ஆரம்பித்த போதிலும் அது அபஜெயமாகவே

முடியும். ஆகையால் மாணாக்கன் இவைகளை எந்தக் காலத்தில் உபயோகப்படுத்த வேண்டுமோ, அந்தக் காலத்தில் தத்துவத்தை அறிந்து உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

இந்தத் தத்துவத்தில் புத்தியைச் சரியாகச் செலுத்த வேண்டும். ஏனெனில், வியாதி முதலாகிய ஹிம்சைகள் வரவொட்டாமலும் பலவிதக் குணமில்லாமலும், நிரோதத்தை ஒரே குணமாக இருந்து பார்க்க வேண்டும்.

பிராணாயாம நிர்ணயம்: அதாவது முன்சொன்ன பிராணாயாமத்தின் பிரமாணத்தை உணர்த்துதல்; அதாவது, அருணோதய முதல் மூன்று நாழிகை வரையிலும் மத்தியானத்திலும், அஸ்தமிக்கிறதற்கு முன்னும் பின்னுமாக இரு முகூர்த்தமும், அர்த்த ராத்திரியிலும், பிரதி தினம் நான்கு முறை செய்ய வேண்டும். காலம் ஒன்றுக்கு 80 பிராணாயாமம் வரையிலும் நன்றாக அப்பியசிக்க வேண்டும்.

முகூர்த்தமென்பது, இரண்டு நாழிகையளவுள்ளதாம். நான்கு முறை செய்தால், தினந்தோறும் 320 பிராணாயாமமாகின்றன.

ஒரு புருஷன் அப்பியசிக்க வேண்டுமானால், காலையில் 60ம், மத்தியானத்தில் 40ம் சாயங்காலத்தில் அர்த்த ராத்திரியில் 20ம் ஆக மெள்ளமெள்ளப் பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும்.

அது கைவல்லியப்படும்போது முதலில் வேர்வையும், இரண்டாவது நடுக்கமும், மூன்றாவது தவளைக் கத்தும், அப்பியாசத்தால் பதுமாசனத்திலிருக்கையில் பூமியினின்று ஆகாயத் தெழும்புதலும் உண்டாகுமென்பது குருநாதரால் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

கிருகஸ்தாசிரமிகளுக்கு உபயோகம்: இந்தப் பிராணாயாமம் கிருகஸ்தனுக்குப் பாப சுத்தியின் பொருட்டும் யோகிகளுக்கு யோக சித்தியின் பொருட்டுமாம். கிருகஸ்தன் சங்கத்தை விட்டு ஏகாந்தத்திலிருந்து அப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். அதன் பின் ஆகாரத்தின் பொருட்டு வெளியே சங்கத்தில் பிரியமுடையவன் போல வியவகரிக்க வேண்டும், கருமத்தால் உண்டான யாவும் கருமத்தின்படியிருக்கின்றன; நிமித்த காரணமாக இவற்றைச் செய்வதில் ஒருக்காலும் தோஷமில்லை.

நல்ல விவேகி இந்த யோகத்தை அனுசரிப்பானாயின், அவன் அவசியம் சித்தியடைவான். இதிற் சம்சயமில்லை. அவன் புண்ணிய பாவங்களினின்றும் விடுபட்டு, தேகாபிமானத்தை நீக்கி, கிருகத்திலிருந்தே முத்தியை அடைவான். அந்த யோகியானவன் லோக சங்கிரகம் லோக பரிபாலனமாகிய தனது காரியத்தில் புண்ணிய பாவங்களைச் செய்யினும், அப்புண்ணிய பாவங்களினால் பற்றப்படான்: கிடைத்ததில் சந்தோஷமுடையவனாயும், உள்ளே கொஞ்சமும் பற்றில்லாதவனாயும், கால வரம்பு, இட வரம்பு, நடை வரம்பு என்னும் சகல வரம்புகளும் உள்ளவனாயும் யோக சாதனத்தில் பொருந்தியிருப்பான். யோகக் கிரியைகளோடு கூடிய கிருகஸ்தனுக்கு ஈஸ்வர வாக்கியமாகிய பிரணவத்தின் சத்தத்தால் சித்தியுண்டாகும். ஆனால், அவன் அதைச் செவ்வையாக அப்பியசிக்க வேண்டும்.

உதாரணம்;- 'கிருகஸ்தன் புத்திர தாராதிகளால் நிரம்பியவனாய் வீட்டில் இருந்து கொண்டு, அகப்பற்றில்லாமல் யோக மார்க்கத்தில் தன்னிடத்தில் சித்தியின் அடையாளங்களைக் கண்ட பிறகு எனது ஆஞ்ஞையைச் சாதித்துக் கிரீடிப்பன்,' என்று சிவசங்கிதையும் கிருகஸ்தனுக்குச் சித்தி உண்டாகுமென்று சாதிக்கின்றது.

மாத்திரை: ஆரம்பத்தில் ஒரு மனிதன் ஜாக்கிரத்தில் விடும் சுவாசம் வெளிப்பட்டு உள்ளே போகிறதெவ்வளவோ, அவ்வளவு பிராணாயாமத்தின் மாத்திரையாகும். அனுபவத்தின் பின் ஒரு புருஷன் நித்திரை செய்யும் போது சுவாசம் எவ்வளவு காலம் போய்த் திரும்புகிறதோ, அவ்வளவு காலம் பிராணாயாமத்தின் மாத்திரை எனப்படும்.

மாணாக்கன் அப்பியாச காலத்தில் பால் நெய் முதலிய வற்றோடு கூடிய உணவை உண்பது சிலாக்கியம். அப்பியாசம் திடமான காலத்தில் அப்படிப்பட்ட நியமம் வேண்டுவதில்லை என்றும், பிராணன், பிராணாயாமம் ரேசக பூரக கும்பக மாத்திரைகளென்றும், 'பிராணன்' என்பது தன் தேகத்தில் ஜீவித்திருக்கும் வாயுவென்றும் 'ஆயாமம்' என்பது அந்த வாயுவைத் தடுப்பதென்றும், நாரதியத்திலும் சௌரவ புராணத்திலும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

இரேசக பூரக கும்பக பேதத்தால் மூன்று விதமாயும் மூன்று வர்ணமாயும் இருப்பதால், பிரணவமே பிராணாயாமமெனப்படும். பதுமாஸனத்திலிருக்கும் புருஷன், நாசி நுனியில் சந்திரபிம்பப் பிரகாசங்களால் விரிந்த

அகார மூர்த்தியானது இரத்தாங்கமுடையது. அன்ன வாகனி தண்டங்கரத்தில் உடைய வாளையுமாகி, காயத்திரியாகின்றது; கருடவாகனி, எள் வர்ணமுடையது; சக்கரத்தைக் கரத்திலுடையது; சாவித்திரியாகின்றது; மகாமூர்த்தியானது கருமையான அங்கமுடையது; இடபவாகனி, வயது சென்றதும் குலந்தரித்ததுமாகிய சரஸ்வதியாகின்றது! அகராதி மூன்றிற்கும் காரணம், பரஞ்சோதியாகிய ஏகாக்ஷர பிரணவமாகிறதென்று தியானிக்க வேண்டும்.

இடையினால் வெளிவாயுவை மாத்திரையளவு பூரித்து, அகாரத்தைச் சிந்தித்து, பூரித்து வாயுவை 64 மாத்திரை அளவு கும்பித்து, உகாரத்தையே தியானித்து, கும்பிதத்தைப் பிங்கலையால் 32 மாத்திரையளவு இரேசித்து மகாமூர்த்தியைத் தியானிக்க வேண்டும்.

அன்றியும், பூரகம் பன்னிரண்டு ஓங்காரமாகவும், கும்பகம் பதினாறு ஓங்காரமாகவும், இரேசகம் பத்து ஓங்காரமாகவும் செய்ய வேண்டும். இது பிராணாயாம அப்பியாசம் எனப்படும். பிரமன், விஷ்ணு, உருத்திரன் மூவரும் பூரக கும்பக இரேசகங்களுக்கு அதி தேவதைகளென்று சொல்லப்படுவர்.

முன் சொல்லிய குண்டலி சத்தியைச் சொல்லுகிறோம். அதாவது நித்திரை செய்யுங் குண்டலியானது குருப்பிரசாத மூன்றாம் வாக்கியத்தால் எப்போது விழிக்கின்றதோ, அப்போது சகல பதுமங்களும் ஆறு சக்கரங்களும் பிரமகிரந்தி, விஷ்ணு கிரந்தி, உருத்திர கிரந்தி என்னும் மூன்று கிரந்திகளும் பேதத்தை அடைகின்றன.

அப்போது 'சூனிய பதவி' என்னுஞ் சுழுமுனையிற் பிராண வாயு இராச மார்க்கமாக அனுசரிக்கப்படுகின்றது.

சுகமாகப் போக்குச் சம்பவித்தால், சித்தம் நிராலம்ப நிர்விஷயமாகின்றது; சித்தம் நிராலம்பமாகுங்கால் காலனை வஞ்சிக்கக் கூடும்.

சுழுமுனையென்றும், சூனிய பதவியென்றும், பிரமாந்திரமென்றும், மகாமேருவென்றும், பெருவழியென்றும், மயானமென்றும், சாம்பவி மத்திய பாகமென்றும் சொல்வதால், இந்த குண்டலி பேதத்தினாலேயே ஷட்சக்கர பேத முதலியவை உண்டாகின்றமையால் முழு முயற்சியோடு பிரமரந்திரத்தின் சச்சிதானந்த லக்ஷணப் பிரமத்தை அடைவதற்கு பாயமாகிய சுழுமுனையின் வாயிலை (முகத்தால்

முடிக் கொண்டு நித்திரை செய்யும் ஈஸ்வரியாகிய குண்டலியை விழிப்பிக்க மகா முத்திரை முதலியவற்றைச் செவ்வையாக அனுசரிக்க வேண்டும்.

இந்தக் குண்டலி சத்தியானது கந்தத்தின் மேல் பாகத்தில் யோகிகளுக்கு மோக்ஷத்தின் பொருட்டும், மூடர்களுக்குப் பந்தத்தின் பொருட்டுமாகத் தூங்குகின்றது. சகலயோக தந்திரங்களுக்கும் குண்டலி சத்தி ஆதிக்கியமாய் இருப்பதால், அக்குண்டலி சத்தியை எவன் அறிகிறானோ, அவன் யோக வித்தாவான் என்றும் யோகிகள் தூங்கும் குண்டலியை விழிக்கச் செய்கிறவர்களென்றும் அடயோக திபிகையில் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

குண்டலி ஸ்தான நிலை; மூலாதாரத்தில் பொருந்தும் உட்பாகமாகிய அக்குண்டலியைச் சூரியனால் பூரிக்க வேண்டும். குதத்திற்கு இரண்டங்குலம் மேலும், இலிங்கத்திற்கு இரண்டங்குலங் கீழுமாகிய தேகத்தின் மத்தியானது சரீர நடுவாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

கந்த ஸ்தானம் மனிதர்களுக்குத் தேகமத்திய மூலாதாரத்தினின்றும் ஒன்பதங்குலத்தின் மேல் நான்கு அங்குல அகலமும் நீளமும் உள்ளதாய், முட்டை போன்ற வடிவுள்ளதாய், துவக்குத் தோல் முதலியவற்றால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

குதத்திற்கு இரண்டங்குலமேல் தேகமத்திய பாகம் ஓர் அங்குலத்திலிருந்து ஒன்பதங்குலம் வரை கந்த ஸ்தானமாம்.

ஆகப் பன்னிரண்டு அங்குலப் பிரமாணம், அதாவது ஒரு ஜாண், எழுபத்திராயிரம் நாடிகளின் பலத்தைச் சோதிக்க வேண்டுமாயின், அதற்குச் சத்தி சலனமாகிய குண்டலி அப்பியாசமின்றி வேறு சுத்தி செய்யும் உபாயமில்லை.

இந்த மத்திய நாடியாகிய சுழுமுனையானது யோகிகளுக்குத் திடப்பியாசம் சுவஸ்திகா பங்கயாசனங்களாலும் பிராணாயாமத்தாலும் மகா முத்திரை முதலிய முத்திரைகளாலும் சௌக்கியமுண்டாக்குகின்றது. ஆகிலும், சமாதியின்றால் அன்னிய விர்த்தி நிரோதிக்கலாகாது. ஏகாக்கிர தன்மையால் மனத்தைத் தாரணை செய்து அப்பியசித்து நிலைபெறச் செய்வதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

ஏனென்றால், ராஜயோகமின்றிப் பரம புருஷார்த்த பலன் சித்தியாமையால் வாயுவின் கும்பக முத்திரை விதானமாகிய சகல விதிகளையும் மனத்தோடு அப்பியசிக்க வேண்டும். புத்திமான்கள் வாயுவின் விதிக்கு அன்னியமாகிய விஷயத்தில் மனோ விர்த்தியைச் செலுத்தலாகாது. எவர் யோகிகளில் குருபரம்பரையாகிய சம்பிரதாயத்தால் வந்த சாம்பிரதாக்கியமாகிய மகா முத்திரை முதலியவற்றின் உபதேசத்தைத் தருகின்றாரோ, அவரே ஸ்ரீ குரு. அவரே சகல குருக்களுக்கும் சிரேஷ்டரானவர் அவரே பிரபு. அவரே சாக்ஷாத் பிரத்தியக்ஷ ஈஸ்வரர் என்றும் சொல்லப்படுவர்.

அன்றியும், அக்கினி மண்டலம் நாபியின் கீழ்ப்பாகத்தில் இருக்கிறது. அது மனிதர்களுக்குத் தேகத்தின் மத்தியில் பொன்னிறமுள்ளதாய், முக்கோணமாய் இருக்கின்றது. அக்குண்டலியை எழுப்பும் விதமாவது: சூரிய உதய காலத்திலும் அஸ்தமன காலத்திலும் தினந்தோறும் இரண்டு முகூர்த்தம் பேதிக்க வேண்டும். சூரியனால் பூரித்துச் சந்திரனால் இரேசிப்பதால், அபானனும் அக்கினியை அடைந்து, உஷ்ண சொரூபத்தால் பிராணனை அடைகின்றது.

அக்கினியின் உஷ்ணத்தால் செவ்வையாகத் தகிக்கப்படுகின்றதால் தூங்குகின்ற குண்டலி சத்தி நன்றாய் விழிப்புடையதாகின்றது; தண்டத்தால் அடிபட்ட சர்ப்பத்தைப்போல நிஸ்வாசத்தைச் செய்து நிமிர்ச்சி அடைகின்றது; அதன் பின் பிலத்திற் பிரவேசித்த பாம்பைப்போலச் சுழுமுனையினுள் பிரவேசிக்கின்றது.

ஒரு புருஷன் சலனம் செய்து மூல ஸ்தானத்திலிருந்து குண்டலியை மேலே கொண்டு வருவானாயின், அவன் மேற்சென்று அமிர்தத்தை அடைவான். இந்தக் குண்டலி சத்தியை வாலைப் பிடித்து எழுப்பினால் நித்திரையை விட்டு மேலே எழுப்புகின்றது. இதைக் குரு முகமாக அறியவேண்டும்.

அமிர்த நிலை: சிகையின் மத்தியில் பரமாத்துமா பொருந்தியிருப்பதால், மேருவைப்போல உயர்ந்திருக்கும் சுழுமுனையினது மேல் பாகத்தின் மத்தியில் சோம ஜலம் ஒழுகிக் கொண்டிருக்கிறது. அந்தத் துவாரமான சந்திர மண்டலத்தினின்று சரீரத்திற்குச் சாரம் ஒழுகுகின்றது.

ஒழுகும் சந்திர அமிர்தத்தின் சுவை கார்ப்பு, உவர்ப்பு இவற்றிற்குச் சமானமாய் உள்ளதாயும், தேன், நெய்,

பால்களைப்போல இரசமுடையதாயுமானால், அப்போது அவனுக்குக் காயசித்தி ஆகின்றது. அந்த சந்திராமிர்தமென்னும் சத்தை எவன் பானம் பண்ணுகிறானோ, அந்த யோகி வியாதியில்லாதவனாய்த் தாமரைத் தண்டு போல மிருதுவான சரீரமுடையவனாய், வெகுகாலம் ஜீவிப்பான்.

சுவாசாங்குலப் பிரமாண நிலை: இந்த மனித ஜன்மத்துக்குச் சாதாரணமாய்ச் சுவாசம் உள்ளே பத்தங்குலமும், வெளியில் பன்னிரண்டங்குலமும் போகும். இதுவல்லாமல், நடக்கும்போது, 24 அங்குலமும், ஓடும் போது 42 அங்குலமும், போகஞ் செய்யும்போதும் தூங்கும்போதும் 50, 60 அங்குலமும் போகும். சாப்பிடும் போதும் வாந்தியாகும் போதும் 18 அங்குலம் ஓடும்; சாதாரணமாய் 12 அங்குலம் ஓடும். ஆகையால், இந்தச் சுவாசத்தை யோக அப்பியாசிகள் கவனிக்க வேண்டும். இவ்வளவு நீளமாகப் போகிற சுவாசத்தைத் தன்னால் கூடிய அளவு சிறிதாகக் குறைக்க வேண்டும்.

அது ஏனென்றால், இந்த மனித ஜன்மத்திற்குக் கலைகளாகிய சுவாசம் 12 அங்குலம் ஓடி, 4 அங்குலம் கழித்து, 8 அங்குலந்தான் நின்ற இடத்தில் நோக்கும். இப்படிச் சாதாரணமாக 4 அங்குலம் கழிந்ததனால் 120 வயதாகின்றது. மக்கள் படிப்படியாகச் சுவாசத்தைப் பந்தனம் பண்ணுவதனால் நீண்ட ஆயுளை உடையவர்களாய் இருப்பார்கள்.

சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்கு உண்டாகிய சுயபுத்தி போதாது. ஆகையால், அனுபவமுடைய யோகிகளின் புத்தியைக் கேட்டு நடக்க வேண்டும், அல்லாவிட்டால், துன்பம் நேரிடும். இந்த மூன்று வாயுக்களையும், பஞ்ச தத்துவங்களையும், சுவாசத்தையும் குணிக்க அறிந்துகொண்டால், வரப் போவதைச் சொல்லலாம். தைரியத்தினால் சுறுசுறுப்பாய் மாணாக்கன் இந்த ராஜயோகத்தை அப்பியசிப்பானாகில், இரண்டு மூன்று வருஷத்தில் அறியப்படுகிறான்.

மரண நிலை அறிதல்: இடைகலை அல்லது பிங்கலையில் ஓர் இராத்திரி சுவாசம் முழுவதும் இடைவிடாமல் நடந்தால், அம்மனிதன் மூன்று வருஷத்தில் மரணமடைவான். இதே மாதிரியாகப் பிங்கலையில் மாறுதலில்லாமல் இரண்டு இராத்திரி இரண்டு பகல் இடைவிடாமல் நடக்கும் மனிதனுக்கு மரணம் இரண்டு வருஷத்தில் நேரிடும். இடைவிடாமல் ஒரு நாசியில் சுவாசம் மூன்று நாளைக்கு

நடக்கும் மனிதனுக்கு ஒரு வருஷத்தில் மரணம் நேரிடும். இராத்திரி முழுதும் இடைகலையும் பகல் முழுதும் பிங்கலையும் இடைவிடாமல் நடக்கும் மனிதனுக்கு ஆறு மாதத்தில் மரணம் நேரிடும். பிங்கலை தொடர்ச்சியாக இடைவிடாமல் ஒரு பாகம் நடக்கும் மனிதனுக்குப் பதினைந்து தினத்தில் மரணம் நேரிடும். இடைகலையானது இதே மாதிரியாக ஒரு மாதம் நடந்தால் இந்த விதிப்பிரகாரம் முடியும்.

புருவத்தைப் பார்த்தால் தெரியாதவர்களுக்கு ஒன்பது நாளிலும், காது கேளாதவர்களுக்கு ஏழு நாளிலும், நக்ஷத்திரம் தெரியாதவர்களுக்கு ஐந்து நாளிலும், நுனி தெரியாதவர்களுக்கு, மூன்று நாளிலும், மூக்கு கண்களையும் கையால் அமுக்கினால் இரண்டு வராதவர்களுக்குப் பத்து நாளிலும் தண்ணீர் என்பது குரு வாக்கியம். மரணம் நேரிடும்

யோகிகளுக்கு மேலே கூறிய அடையாளங்கள் நேரிட்டால், உடனே வாயுவைச் சோதித்து, அதைச் சரிப்படுத்திக் கொள்ளுந்தன்மை உண்டு.

யோகிகளுக்கு மரணம் நேரிடுவது கஷ்டம், யோகிகள் அப்பியாசத்தால் வாயுக்களையும் தத்துவங்களையும் உணர்ந்து முத்திரையைப் பின் தொடருவார்கள்.

பிறகு கேசரி முத்திரை எவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருக்க வேண்டுமோ, அவ்வளவு காலம் ஜீவித்திருப்பார்கள். இந்த யோகிகள் மூன்று வாயுக்களையும் அதிகமாகக் கவனித்து ஸ்திரப்படுத்த வேண்டும்.

சாதாரணமாய் மனிதர்களுக்கு இருபத்தோராயிரத்து அறுநூறு சுவாசம் நடக்கும் பக்ஷத்தில் 120 வருஷம் ஜீவித்திருக்கலாம்.

இப்போது மனிதர்கள் அறுபத்தோராயிரத்து அறுநூறு சுவாசத்துக்குமேல் விடுகிறார்கள். எப்படியெனில், ஓடுவதனாலும், நடப்பதனாலும், தூங்குவதனாலும், போகம் செய்வதனாலும், சுவாசம் அதிகரிப்பதனால், இந்த நூற்றிருபது வயதுக்குக் குறைவு நேரிடுகின்றது.

சாதாரணமாய் மனிதர் விடும் சுவாசம் எவ்வளவு குறையுமோ, அவ்வளவு வயது ஏறி வரும்: திடீரென்று சுவாசத்தைக் கட்டக் கூடாது.

மக்கள் அதிக விரைவாக ஓடக் கூடாது; அதிகம் சாப்பிடக் கூடாது; வேகமாய் நடக்கக் கூடாது; அதிக போகம் செய்யக் கூடாது.

இந்த விதிகளுள் ஒன்றும் தவறக்கூடாது. தவறி நடப்பார்களானால் அதிக கஷ்ட நஷ்டமடைவார்கள்.

சாம்பவியின் முத்திரை: உள்ளாதார முதல் பிரமரந்திரம் வரையிலுள்ள சக்கரங்களுள் தன்னாற்கொள்ளப்பட்ட சக்கரத்தில் லக்ஷியமும், தேகத்திற்கு வெளிப்பிரதேசத்தில் மூடுதலும் திறத்தலும் இல்லாத திருஷ்டி பார்வையுமாக இருத்தல் எதுவோ, அது சாம்பவி முத்திரையாம்.

அது இருக்கு முதலிய வேதங்களிலும் சாங்கிய பதஞ்சலி முதலிய யோக சாஸ்திரங்களிலும் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

சாம்பவிக்கு வெளித் திருஷ்டியும், கேசரிக்கு உள் திருஷ்டியும் சாம்பவிக்கு இருதயப் பார்வையும், கேசரிக்குப் புருவநடுப் பார்வையுமாம்: ஸ்ரீசாம்பவிக்கும் கேசரிக்கும் ஸ்தான பேதமுண்டு. சித்தம் லயானந்தமானால், பேதமில்லையென்பது கருத்து.

ஸ்ரீசாம்பவி முத்திரையால் ஸ்திரமனமுடையவனாய் நிஷ்பந்தத் தன்மையாலும் தேகேந்திரிய மனங்களின் நிற்சலனத் தன்மையாலும், சந்திர சூரியர்களை லயமாக்குகிறவனாய்ப் பிராண சஞ்சாரத்தை ஸ்தம்பிக்கிறவன் எவனோ, அவனே அதுவிதுவென்று சொல்லக்கூடாத பதமாகிய ஆத்தும சொரூபத்தில் நிலைத்தவனாகிறான்.

கேசரி முத்திரை: இட வல நாடிகளிலுள்ள வாயு எந்த மத்திய தேசத்தில் செல்கிறதோ, அத்தேசத்தில் கேசரி முத்திரை ஸ்திரமுடையதாகின்றது. இதில் ஐயமில்லை. சூனியத்தில் பிராணன் ஸ்திரமாகவே வாயுவை விழுங்குதலெனப்படும்.

சந்திர சூரியர்களென்னும் இடைகலை பிங்கலைகளின் மத்தியில் நிராலம்பமாகிய உள் ஆகாயத்திலிருக்கும் ஆகாயங்களின் சமுதாயத்தில் செவ்வையாய்ப் பொருந்தி இருப்பது எதுவோ, அம்முத்திரையே கேசரி முத்திரை எனப்படும்.

இதன் அப்பியாசம்:-முன்னமே சுழுமுனையைப் பிராணனால் பூரிக்க வேண்டும்.

அப்போது நிச்சயிக்கப்பட்ட கேசரி முத்திரை உண்டாகிறது.

புருவமத்தி சிவமென்னும் சுக வடிவமாகிய பரமாத்துமாவின் ஸ்தானமாம்.

சிவத்தில் ஒடுங்க வேண்டும். எவன் மனத்தை நிராலம்பமாக்கி ஒன்றையும் சிந்தியாதிருக்கின்றானோ அவனே கேசரி முத்திரையை உணருவான். எவன் பிரமகாய விரத்தியைப் பரவைராக்கியத்தால் விடுகிறானோ, அவன் உள்ளும் வெளியும் இருக்கும் ஆகாயத்தில் கடத்தைப்போல நிற்பான். இது நிச்சயம்.

ஒருவன் தேகத்தினுள்ளும் வெளியுமுள்ள வாயுவைத் தனக்குள் கேசரியில் எப்படி இலயமாக்குகிறானோ, அப்படியே தேகத்திலிருக்கும் வாயுவையும், இலயமாக்குவான்; இதில் ஐயமில்லை. அன்றியும், பிராணனது ஸ்தானத்தில் ஸ்திரத் தன்மையும் அடைவான்; வேறு ஒன்றையும் சிந்தியான்; அப்போது சொரூபத்தில் நிலைத்தலாகிய ஜீவன் முத்தனாவது திண்ணம்.

அஜபா காயத்திரியின் நிலை: பூரக ரேசகம் செய்யுங்கால் (ஹம்ஸம் ஸோஹம் என்று) நேராகவும் தலைகீழாகவும் பிரகாசிக்கின்றன.

அஜபா மந்திரத்தினால் தத்துவமசி என்னும் மகா வாக்கியத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கிற ஜீவப் பிரம ஐக்கியம் அடிக்கடி சிந்திக்கப்படுகிறது.

இந்த ஸோ என்னும் அஜபா காயத்திரியை ஈஸ்வர நாமத்தைப்போல ஜெபிப்பது. சித்த சுத்திக்கு ஹேதுவாகும். வெகுகாலம் வரையில் ஜெபம் செய்யின் விருத்தி அந்தர் முகப்படும்.

அப்போது சுவாசம் வெளிப்படுங்கால், சகாரமாகிறதை (ஸோ, என்னும் சுவாசத்தை) உட்கொள்ளுங்கால், அகாரத்தை 'ஹம்' என்றே தியானிக்க வேண்டும். இந்த அகாரம் மறுபடியும் உட்செல்லுகின்றபடியால் 'ஹம்ஸம், ஹம்ஸம்' என்றே மஹா மந்திரத்தை ஜீவன் எப்போதும் ஜெபிக்கிறான். குரு வாக்கியத்தினால் இந்த மந்திரத்தின் ஜெபம் சுழுமுனையில் விபரீதமாயுண்டாகிறது.

அது 'ஸோஹம், ஸோஹம்' என்றடையப்படுகின்றது. சகாரம் 'கேசரி' எனப்படுகின்றது. த்வம் பதமென்று நிச்சயிக்கப்படுகின்றது; அகாரம் பரமேசுவரனாகிறான்.

தற்பதமென்று நிச்சயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

சகாரத்தைத் தியானிக்கும் ஆன்மா நிச்சயமாய் அகாரமே ஆகிறான் என்பதை யோகபீஜம், யோக சூடாமணி உபநிஷத்து, யோக தத்துவ உபநிஷத்து முதலியவற்றால் காண்க.

இது அஜபா காயத்திரியாம். இதை முக்கியமாகப் பிரவர்த்தியுடையவன் எவனோ, அவன் அதிகாரியாவன். அது சோபாதி கதியானமாம்.

இவற்றினின்றும் சகாரம் அகாரமென்னும் மெய்யெழுத்துக்களை அடக்கி எஞ்சி நிற்கும் 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தைத் தியானித்தால் நிருபாதிகமாம். 'ஓம், ஸோஹம்' என்னும் இவ்விரண்டு சத்தங்களும் பிரத்தியேகாத்துமாவோடு பின்னமாகிய பிரமமென்னும் ஒரே அர்த்தமுடையன. சுத்தமாய் இருத்தலால், நிருபாதிகமாயினும், 'ஓம்' என்னும் அக்ஷரத்தின் சகார அகாரமென்னும் உபாதிகளைச் சேர்த்ததால், 'ஸோஹம்' என்னும் சத்தமுண்டாகிறது.

ஆகையால் சோபாதிகமெனப்படுவது, விசார சாகரம், பதார்த்த மஞ்சூஷரம் முதலிய நூல்களிலும் விஸ்தாரமாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

நாதானுசந்தானம்: இந்த நாதானுசந்தானத்தை முதலில் அப்பியாசிக்கும் மாணாக்கன், சுரராஜ குமார வைரி ரந்தரத்தில் தனது கைவிரல்களிரண்டினால் நிரோதித்து உள்ளே பரவும் சமுத்திரம் போன்ற திரமான நாதத்தைச் சீக்கிரமாகக் கோருகிறான். அதனால் எவனுக்குச் செவ்வையாயெழும்பிய நாதமும் வாயுவும் சுத்தமாய் ஜெயிக்கப்பட்டவைகளாகின்றனவோ அந்த மகா குணோதயமுள்ளவனுக்கு அணிமாதி குணங்களும் அளவிறந்த புண்ணியமும் உண்டாகின்றன என்பது சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

சுரராஜன் இந்திரன், அவன் குமாரன் அர்ச்சுனன். அவன் வைரிகர்ணன் அந்தக்கரண ரந்தரத்தில் என்பது பொருளாம். 'அனாகதம்' என்னும் நாத வெளியிலுண்டாகும் சுரோத்திர துவக்காதி இந்திரியங்களுக்கு விஷயமாகிய தொனி சூழ்கின்றது. இந்த நாத அப்பியாசி ஒரு பட்சத்தில் சகல சித்த சஞ்சலங்களையும் ஜயித்து, நிஜானந்த முடையவனாகிறான்.

முதலில் அப்பியசிக்குங்கால் சமுத்திரம் போலும் பேரி முதலிய வாத்தியம்போலும் நாநாவிதமாகிய நாதம் கேட்கப்படும். பின் நாதானுசந்தானம் நிவர்த்தியாகுங்கால்

சூட்சும சூட்சுமமாகக் கேட்கப்படும். ஆதியில் வாயு பிரமரந்திரத்திற் செல்லுங்காலத்து, சமுத்திரம், சச்சரம், மேகம், பேரிகை, கனக தப்பட்டை என்பவற்றால் உண்டாகும் சத்தத்தைப் போன்ற நாதமும் அப்படியே பிரமரந்திரத்தில் வாயு ஸ்திரப்பட்ட பின், மத்தளம், சங்கு, கண்டாமணி, காகளம் என்பவற்றால் உண்டாகும் சத்தத்தைப் போன்ற நாதமும், அந்தத்தில் பிராணன் பிரமரந்திரத்தில் மிகவும் ஸ்திரமான பின் கிண்கிணி, வேணு, வீணை, தந்திரி, வண்டு என்பவனவற்றின் சத்தங்களைப் போன்ற நாதங்களும், இன்னும் நாநா விதமான நாதங்களும் தேகத்தின் மத்தியில் உள்ளனவாகக் கேட்கப்படும். மேகம், பேரி முதலியவற்றாலுண்டாகிய பெருஞ் சத்தங்கள் கேட்கப்படினும், அவற்றுள் சூட்சுமத்திலும் சூட்சுமமாகிய நாதத்தையே சிந்திக்க வேண்டும். சூட்சுமமாகிய நாதம் நெடுநேரமிருப்பதால் சித்தம் நெடு நேரம் ஸ்திரமுடையதாய் நிலைக்கும்.

கனநாதத்தை விட்டுச் சூட்சுமத்திலும், அல்லது சூட்சுமத்தை விட்டுக் கனநாதத்திலுமாக இரம்மிப்பதாயிருக்கினும் கன சூட்சுமமென்னும் இரண்டிலொரு நாதத்தைக் கொள்ளுதல் தள்ளுதல் கூடாது. ஏனெனில் அப்படிக் கொள்ளலும், ராஜச குண இயல்பாதலால், அவ்வித ராஜச குணத்தை வரவொட்டாமல், சுத்த சாத்துவிக குணச் செய்கையான சூட்சும நாதத்தில் மனத்தைச் செலுத்த வேண்டும்!

அஃதேனெனில், நாதங்களில் இரம்மிக்கும் மனமே, சமாதியையடையும் என்பது கருத்து. அதாவது, மலர்ந்த புஷ்ப ரசத்தைக் குடிக்கும் வண்டு கந்தத்தை விரும்பாதது போல, சூட்சும நாதத்தில் சித்தம் நிலைக்க வேண்டும். சப்தாதி விஷயமாகிய உத்தியானத்தில் சஞ்சரிக்கும் மனமென்னும் மதயானையை அடக்குதலில் இந்த அனாகதத் தொனியானது கூரிய அங்குசம் போன்ற வலியுடையதென்பது சொல்லப்பட்டிருக்கின்றது.

வாசியையடக்கி அடையும் பலன்: இந்த யோக அப்பியாசிகள், சூரிய சந்திர கலைகளில் பிராண வாயு செல்லுங்கால், பிருதிவி, அப்பு, தேயு, வாயு, என்னும் நான்கு தத்துவங்கள் வந்து விலகும். அப்போது அப்பிராண வாயு, ஆகாய தத்துவத்தில் அடையும். அச்சமயத்தில் சுவாசம் குறைந்து வரும். அக்காலத்துச் சுவாசபந்தனம் செய்யக்கூடும்.

அப்போது ஓர் அங்குலம் குறைந்தால், இவ்வுலகத்து இச்சையினின்று சுவாதீனப்படுவான். இரண்டங்குலம்

குறைந்தால், மனம் ஆனந்திக்கப்பட்டு ஞானச் செல்வமுண்டாகும். மூன்றங்குலம் குறைந்தால், விவேகியாவான். நாலங்குலம் குறைந்தால், தூர தேசத்தில் நடக்கும் நடவடிக்கைகளைச் சொல்லப்படுவான். ஆறங்குலம் குறைந்தால், ஆகாசத்திலுள்ள சகலமும் கண்டுணர்வான். ஏழங்குலம் குறைந்தால், சரீரம் காய சித்தி பெறுவான். எட்டங்குலம் குறைந்தால், அணிமாதி சித்திகளை அடைவான். ஒன்பதங்குலம் குறைந்தால், நவகண்டங்களில் சஞ்சரிப்பான். பத்தங்குலம் குறைந்தால், ஒரு தேகத்தை விட்டு மற்றொரு தேகத்தில் பிரவேசிப்பான். பதினோரு அங்குலம் குறைந்தால், தனது ஆன்மாவைக் கண்டு வசனிப்பான். பன்னிரண்டங்குலம் அடங்கும் சுவாசமானது, உதித்த இடத்திலேயே சுழன்று கொண்டிருக்கிறபடியால், அந்தப் பரமயோகி நெடுங்காலம் அன்னபானாதிகளை நீக்கி, அவாவற்றிருப்பான். சமாதியிலுட்கார்ந்து மாணாக்கன் இடைகலையைப் பிங்கலையிலும், பிங்கலையை இடைகலையிலும், மாற்றக் கற்றுக் கொண்ட பின், பகல் முழுவதும் இடைகலையிலும், இரவில் அதை அடைத்து விட்டுப் பிங்கலையிலும் நடத்தப்படுவான்.

இதற்காகப் பழம்பருத்தியிற் கொஞ்சம் சுத்தம் பண்ணி வைத்துக் கொண்டு, இடைகலை நடத்த வேண்டியிருந்தால் வல நாசியிலும், பிங்கலை நடத்த வேண்டியிருந்தால் இட நாசியிலும் அடைத்துவிட வேண்டும். இப்படிச் சரிவர நடந்தால், மனிதர்கள் நூற்றிருபது வயது ஜீவித்திருக்கலாம்.

மற்றச் சங்கதிகளைச் சிந்திக்கும் பக்ஷத்தில் யோகிகளுக்கு வயதே இல்லை.

எந்த விதிகள் எப்படியிருந்தாலும், இந்த விதிகள் யாவும் கிருகஸ்தர்களுக்காகவே ஏற்பட்டிருக்கின்றன.

இதை அப்பியாசிகள் எப்போதும் இவ்விதப் பிரகாரம் நடத்துவார்கள். அப்போது தேக சௌக்கியமும், நீண்ட ஆயுளும், மன ஒடுக்கமும், சித்த சாந்தியும் உடையவர்களாய் இருப்பார்கள்.

மனோலய நிலை: பிராண வாயு சுழுமுனையாகிய மத்திய நாடியிற் செல்லுங்கால், அந்தக் கரணம் சூனிய தேச கால வஸ்து பரிச்சேதமில்லாத பிரமத்தில் பிரவேசிக்கின்றது. அப்போது சித்த நிரோதமுள்ள யோகவித்தானவன், பிராரத்தத்தோடு சகல கருமங்களையும் நிர்மூலமாக்குகிறான். எது வரையிலும் பிராணனும் இந்திரியங்களும்

ஜீவித்திருக்கின்றனவோ, அது வரையில், மனத்தில் ஞானம் எப்படி உண்டாகும்? பிராணன் மனம் என்னும் இவ்விரண்டையும் எவன் லயமாக்குகிறானோ, அவன் மோக்ஷத்தை அடைகிறான்.

பிராண மனோலயங்களில்லாதவன், எவ்விதத்திலும் மோக்ஷமடையான். நல்ல ஸ்தானத்தில் இருந்துகொண்டு சுழுமுனையென்னும் மத்திய நாடியை நன்றாய்ப் போதிக்கும் தன்மையைக் குரு முகமாய் அறிந்து, பிராண வாயுவை மத்தியிற் செலுத்துவதாகிய பிரமரந்திரத்தில் நிரோதித்தல் வேண்டும். இப்படி அப்பியசித்தால், பிராணனது அசைவிற்கு க்ஷயம் வரும். அப்போது மனம் மிகவும் சாந்தியடைகின்றது. அக்காலம் நிர்வாணம் மிஞ்சுகின்றது.

சூரியனும், சந்திரனும் இராப் பகல் வடிவமாகிய காலத்தைப் புசிப்பவர்களாயிருக்கிறார்கள். இது ரகசியமாய்ச் சொல்லப்பட்டது.

இரண்டரைக் கடிகை சூரியனோடுங்கால் பகலென்றும் சந்திரனோடுங்கால் இரவென்றும் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. எப்போது சுழுமுனை மார்க்கத்தால் வாயு பிரமரந்திரத்தில் ஒடுங்குகின்றதோ, அப்போது இராப்பகல் வடிவமாகிய காலமில்லாமையால், அச்சுழுமுனைக் காலத்தைப் புசிப்பதாய் இருக்கின்றது.

எந்த யோகியால் பிராண வாயு கட்டப்படுகின்றதோ, அந்த யோகியால் மனமும் கட்டப்படுகின்றது. எவனால் மனம் கட்டப்படுகின்றதோ, அவனால் பிராணனும் கட்டப்படும்.

மனம் பிராணன் என்னும் இரண்டுள் ஒன்றைக் கட்டினால், மற்றொன்றுங் கட்டப்படும். ஆதலால் மனம் ஒடுங்காத வரையில் வாசனை நசியாது. வாசனை நசியாத வரையில் சித்தம் நசியாது. சித்தம் நசியாத வரையில் தத்துவ ஞானம் உண்டாகாது.

இவற்றுள் (மனம் பிராணனென்னும் இரண்டினுள்) ஒன்று நசித்தால் மற்றொன்றும் நாசமாம். ஒன்றின் பிரவிர்த்தியால் மற்றொன்றும் பிரவிர்த்தியாகின்றது. இவ்விரண்டும் லயமானால், மோட்ச சித்தி உண்டாகும்.

மனம் ஸ்திரப்பட்டால் பிராணன் ஸ்திரமாகும். ச்ரோத்திரம் முதலிய இந்திரியங்களுக்கு மனம் நாதனாகிறது. மனதிற்குப் பிராணன் நாதனாகிறது. பிராணனுக்கு

மனோலயம் நாதனாகிறது. அம்மனோலயம் நாதத்தை ஆசரித்திருக்கின்றது.

அதாவது. மனம் நாதத்தில் ஒடுங்குகின்றது. சுவாச நிசுவாசங்கள் நஷ்டமாகிறது. சத்தாதி விஷயக் கிரகணம் நஷ்டமாகிறதும், சேட்டைகள் நீங்குகிறதும், விவகாரங்கள் இல்லாததும் மனோலயமேயாம், மனோலயம் எதுவரையில் ஆகவில்லையோ, அது வரையில் இந்திரிய விஷயங்கள் ஜயமாகா. இந்திரிய விஷயங்கள் ஜயமாகா வரையில் எனதென்பது எப்படி நீங்கும்? எனதென்பது நீங்காத வரையில் யானென்னும் அகந்தை எப்படி நீங்கும்? யானென்னும் அகந்தை நீங்காத வரையில் மனச் சுத்தம் எப்படி ஆகும்? மனம் சுத்தமாகாத வரையில் அபரோக்ஷ ஞானம் எப்படி உதயமாகும்? அபரோக்ஷ ஞானம் உதயமாகாத வரையில் பிரம சைதன்னியம் சமாதியின் கண் எப்படிப் புலப்படும்? பிரம சைதன்னியம் சமாதியின் கண்புலப்படாத வரையில் திடஞானம் எப்படி உதயமாகும்? திடஞானம் பெற்ற மகான்களுக்குத் துவிதமேது? பேதமேது? மாய்கையேது? பந்தமேது? ஜன்மமேது? அப்போது அந்த யோகி ஜன்மரகிதனாகின்றான்.

ஆகையால், இந்த யோகத்தை அனுஷ்டிக்கும் பக்குவமுடைய மூக்ஷுகள் முக்கியமாய்க் கவனிக்க வேண்டுவது யாதெனில், வாசி யோகத்தையன்றி மற்ற ஹடயோகம், கௌட யோகம், அம்பிகா யோகம் முதலிய யோகங்களால் சாட்சாத்காரத்தை அடைய இயலாதென்பதை உணரவேண்டும். அஃது எப்படியெனில், ஒருவன் கௌசனையால் விசாலமான விண்ணை மூடுவது போலாகும். இந்த வாசி யோகமெனில் அப்படியன்று. கண் மூட விண் மறையுமென்பதாம். ஆகையினால், இந்த யோகத்தை அனுஷ்டித்தவர்கள், இந்த நூலை வாசித்தவர்கள், வாசிக்கக் கேட்டவர்கள் மனம் இவ்வாசியை நாடுவதால், சித்தம் நிலைத்து ஞானம் உதயமாய், அணிமாதி சகல ஐஸ்வரியங்களும் அடைந்து ஜீவன் முத்தர்களாய், நிரதி சயானந்தத்தில் சதா காலமும் நிலைத்து வாழ்வார்கள் என்பது குரு வாக்கியம்.

கலி விருத்தம்

வாழ்க நாரண தேசிகர் வானருள்!
வாழ்க அன்னவர் மாணவர் யாவரும்!
வாழ்க இந்நூல் படிப்பவர் கேட்பவர்!
வாழ்க இந்தச் சிவயோக சாரமே!